विश्वविद्यालय के छात्रों पर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग और प्रभाव: नंदुरबार जिले का एक केस स्टडी

शशिकांत सुभाष पाटिल[1], वैशाली यू.भक्त[2], प्रवीण टी.बोरासे[3],

रिसर्च स्कॉलर[1], गाइड[2], सह-गाइड[3]

पुस्तकालय एवं सूचना विज्ञान विभाग,

श्री जेजेटी विश्वविद्यालय, झुंझुनू, राजस्थान, भारत,

अमूर्त
प्रौद्योगिकी के एकीकरण ने शिक्षा पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाला है, जिससे शिक्षकों और छात्रों को विस्तारित विकल्प और उनके शिक्षण और सीखने के दृष्टिकोण में अधिक लचीलापन मिला है। इस वर्णनात्मक अध्ययन का उद्देश्य यह आकलन करना था कि इलेक्ट्रॉनिक उपकरण वरिष्ठ हाई स्कूल (एसएचएस) के छात्रों के बीच शैक्षणिक प्रदर्शन, अध्ययन की आदतों और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का उपयोग करने में दक्षता को कैसे प्रभावित करते हैं। शोध से पता चला कि इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का एसएचएस छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धियों पर उल्लेखनीय रूप से सकारात्मक प्रभाव पड़ा, जिससे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करने और मजबूत अध्ययन आदतों को बनाए रखने में उच्च स्तर की दक्षता प्रदर्शित हुई। विशेष रूप से, शैक्षणिक सफलता, इलेक्ट्रॉनिक योग्यता और एसएचएस अध्ययन की आदतों पर इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के प्रभाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं देखा गया। नतीजतन, स्कूल प्रशासकों को कक्षा में इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को शामिल करने को प्रोत्साहित करना चाहिए, साथ ही संभावित नकारात्मक परिणामों के बारे में जागरूकता बनाए रखनी चाहिए और जिम्मेदार उपयोग के बारे में निरंतर अनुस्मारक प्रदान करना चाहिए।

कीवर्ड - शैक्षिक नवाचार, प्रदर्शन, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, वरिष्ठ हाई स्कूल के छात्र, अध्ययन की आदतें।

I प्रस्तावना

प्रारंभ में, इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को मुख्य रूप से संचार उद्देश्यों के लिए पेश किया गया था। जबकि इंटरनेट से जुड़ी प्रौद्योगिकी के असंख्य उपयोग और लाभ निर्विवाद हैं, यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि वे अनजाने में समुदायों के भीतर व्यक्तिगत सामाजिक संपर्क की प्रभावशीलता को कम कर रहे हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर बिताए गए समय और छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध की जांच करना था। हालाँकि, वर्तमान में लंबे समय तक डिवाइस के उपयोग के परिणामों पर शोध की कमी है, खासकर छात्रों के बीच। गैजेट के उपयोग को प्रबंधित करने की एक रणनीति माता-पिता का मार्गदर्शन है। इस प्रकार, इस अध्ययन का उद्देश्य छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धियों पर गैजेट के अत्यधिक उपयोग के हानिकारक प्रभाव के बारे में माता-पिता को जागरूक करना है।

डिजिटल मार्केटिंग के आँकड़ों के अनुसार, 71% आबादी प्रतिदिन इंटरनेट का उपयोग करती है, जो इलेक्ट्रॉनिक गैजेट के उपयोग में एक समानांतर प्रवृत्ति का संकेत देती है। रामाने डी और कोट्टापल्ले एस [2] द्वारा किए गए शोध में पाया गया कि 18 से 21 वर्ष की आयु के व्यक्ति प्रतिदिन औसतन 10 घंटे और 45 मिनट इंटरनेट पर बिताते हैं, यानी प्रति सप्ताह लगभग 75 घंटे और 15 मिनट। इसी तरह, लौरिसा एट अल द्वारा एक अध्ययन। [3] पता चला कि 15 से 20 वर्ष की आयु के व्यक्ति टेलीविजन, कंप्यूटर, सेल फोन और म्यूजिक प्लेयर सहित विभिन्न

मीडिया पर प्रतिदिन औसतन 7½ घंटे बिताते हैं। यह चिंताजनक है, क्योंकि युवा 18 साल की उम्र से ही गैजेट के अत्यधिक उपयोग के संपर्क में आ रहे हैं। यह मुद्दा युवा पीढ़ी के बीच शैक्षणिक उपलब्धियों की गिरती गुणवत्ता के बारे में चिंता पैदा करता है। नतीजतन, गैजेट के अत्यधिक उपयोग को संबोधित करने वाले मौजूदा हस्तक्षेपों और जागरूकता अभियानों की प्रभावकारिता निर्धारित करने के लिए आगे के शोध की आवश्यकता है। कॉलेज/विश्वविद्यालय के वर्षों के दौरान तेजी से होने वाले हार्मोनल परिवर्तनों और आवेगी प्रवृत्तियों को देखते हुए, यह समझना महत्वपूर्ण है कि छात्र गैजेट के अत्यधिक उपयोग पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं और जिम्मेदार उपयोग के प्रति अपने दृष्टिकोण में लगातार सुधार करते हैं। गैजेट के अत्यधिक उपयोग के दुष्प्रभावों के बारे में छात्रों को शिक्षित करने वाली पहल को लागू करने से इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर उनकी निर्भरता को कम करने में मदद मिल सकती है।
वर्तमान में, वैश्विक किशोर आबादी (15-23 आयु वर्ग) 1.2 अरब से अधिक है, नंदुरबार जिले की लगभग 22% आबादी इस आयु वर्ग में आती है। इस जिले में, आसान इंटरनेट पहुंच के कारण डिजिटल उपकरण युवा व्यक्तियों के जीवन का अभिन्न अंग बन गए हैं। हाल ही में यूनिसेफ के एक अध्ययन में वर्ष 2000 की तुलना में नंदुरबार जिले के किशोरों के बीच इंटरनेट के उपयोग में 800 गुना वृद्धि पर प्रकाश डाला गया है। अन्य देशों की तरह, नंदुरबार जिले के कई किशोर तकनीकी गैजेट्स के साथ अपना महत्वपूर्ण समय बिताते हैं। शोध से पता चलता है कि नंदुरबार में 90% किशोर स्मार्टफोन का उपयोग करते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि यह जनसांख्यिकीय अपने उपकरणों का उपयोग न केवल सामाजिककरण और सीखने के लिए, बल्कि विभिन्न अन्य गतिविधियों के लिए भी करता है। इन तथ्यों को देखते हुए, यह अध्ययन नंदुरबार जिले में यह जांच करने के लिए किया गया था कि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का उपयोग कॉलेज जाने वाले छात्रों के व्यवहार और स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है।
जबकि इसी तरह के अध्ययन पश्चिमी देशों और विकसित समाजों में किए गए हैं, नंदुरबार जिले में यह अपनी तरह का पहला अध्ययन है, जिसका उद्देश्य विभिन्न पृष्ठभूमि के कॉलेज जाने वाले छात्रों के बीच गैजेट के उपयोग और स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंधों का पता लगाना है। इस अध्ययन का प्राथमिक उद्देश्य यह समझना था कि गैजेट का उपयोग और दैनिक स्क्रीन समय नंदुरबार जिले के विभिन्न क्षेत्रों में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की शारीरिक और शारीरिक भलाई को कैसे प्रभावित करते हैं।

II.जनसंख्या एवं अध्ययन क्षेत्र

जनवरी 2023 और जून 2023 के बीच, हमने महाराष्ट्र के नंदुरबार जिले में स्थित शैक्षणिक संस्थानों में कला, विज्ञान और वाणिज्य धाराओं में कक्षा 11 से 15 में भाग लेने वाले 1803 कॉलेज के छात्रों और किशोरों को शामिल करते हुए एक वर्णनात्मक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन किया। हमारे शोध में जिले के प्रमुख शहरी केंद्रों और अधिक सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों को शामिल किया गया। निष्पक्षता सुनिश्चित करने के लिए, हमने यादृच्छिक चयन के माध्यम से विभिन्न प्रभागों से जिलों का चयन किया, और हमने आदिवासी विरासत वाले लोगों को शामिल करते हुए सभी वर्गों के उत्तरदाताओं को शामिल करने के लिए एक यादृच्छिक नमूना दृष्टिकोण अपनाया।

III . बहिष्करण की शर्त

यह सर्वेक्षण विशेष रूप से कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों पर केंद्रित था। इसके अतिरिक्त, हमने उन स्कूलों में साक्षात्कार आयोजित करने से परहेज किया जहां छात्रों ने भाग लेने के लिए अपनी सहमति नहीं दी थी। टेलीविज़न की श्रेणी को गैजेट्स की सूची से हटा दिया गया था,

क्योंकि गैजेट्स में मोबाइल फोन, टैबलेट और अन्य वायरलेस उपकरणों के दायरे में आने वाले कॉम्पैक्ट मैकेनिकल या इलेक्ट्रिकल डिवाइस शामिल होते हैं, जिनमें से प्रत्येक अलग-अलग कार्य करता है।

IV. डेटा संग्रहण

साक्षात्कार पूर्व-डिज़ाइन किए गए प्रश्नावली का उपयोग करके आयोजित किए गए थे। उपकरण को मान्य करने के लिए एक पायलट अध्ययन के माध्यम से प्रश्नावली के प्रारंभिक संस्करण का मूल्यांकन किया गया था, जिसमें महामारी विज्ञानियों, एंडोक्रिनोलॉजिस्ट, सामाजिक विज्ञान शोधकर्ताओं और बाल रोग विशेषज्ञों सहित आठ अनुभवी पेशेवरों को शामिल किया गया था। प्रश्नावली में तीन खंड शामिल थे: सामाजिक-जनसांख्यिकीय विशेषताएं, गैजेट उपयोग पैटर्न, और उत्तरदाताओं द्वारा सामना की जाने वाली शारीरिक चुनौतियाँ। बोधगम्यता को बढ़ाने के लिए, प्रश्नावली को द्विभाषी रूप से तैयार किया गया था, जिसे अंग्रेजी और मूल भाषा, मराठी, जो हिंदी पर आधारित है, दोनों में प्रस्तुत किया गया था। उत्साह से प्रेरित, जीवन विज्ञान और चिकित्सा में कुशल 37 अच्छी तरह से प्रशिक्षित पेशेवरों द्वारा साक्षात्कार की सुविधा प्रदान की गई। नमूनाकरण दृष्टिकोण ने विविधता सुनिश्चित करने के लिए विश्वविद्यालयों के जानबूझकर चयन और यादृच्छिक रूप से चुने गए छात्रों के साथ यादृच्छिक और उद्देश्यपूर्ण चयन दोनों के संयोजन को नियोजित किया। अध्ययन किसी एक स्थान तक ही सीमित नहीं था; इसके बजाय, यह कई क्षेत्रों तक फैला हुआ था, जिसमें उपरोक्त ग्रेड स्तर के छात्र शामिल थे। आमने-सामने साक्षात्कार के दौरान, सामाजिक दूरी और स्वच्छता प्रोटोकॉल का कड़ाई से पालन किया गया। सर्वेक्षण शुरू करने से पहले, कॉलेज अधिकारियों और अभिभावकों की सहमति प्राप्त की गई थी, और अध्ययन के उद्देश्यों को छात्रों को पूरी तरह से समझाया गया था। सटीकता सुनिश्चित करने के लिए, छह पर्यवेक्षकों और प्राथमिक जांचकर्ताओं ने साक्षात्कार प्रक्रिया की जांच की।

V. मापन

प्रतिभागियों से एकत्र किए गए डेटा का विश्लेषण करके, विविध सामाजिक-जनसांख्यिकीय लक्षणों और गैजेट के उपयोग के बीच संबंध का पता लगाया गया। इसके अतिरिक्त, व्यक्तियों के शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर संभावित प्रभावों का आकलन करने के लिए औसत दैनिक स्क्रीन समय और गतिहीन आदतों की निगरानी की गई। प्रश्नावली में प्रतिभागियों द्वारा उपयोग किए जाने वाले गैजेट के प्रकार के साथ-साथ 2022 और 2023 दोनों में दैनिक गैजेट उपयोग की अवधि के बारे में पूछताछ शामिल थी।इसके अलावा, सर्वेक्षण में प्रतिभागियों द्वारा बताई गई किसी भी चिकित्सीय या मनोवैज्ञानिक चिंताओं का दस्तावेजीकरण किया गया, जिसमें सिरदर्द, नींद की गड़बड़ी, पीठ दर्द, दृश्य समस्याएं, अंगों की परेशानी और अवसाद की भावनाएं शामिल हैं।

VI. इंतिहान

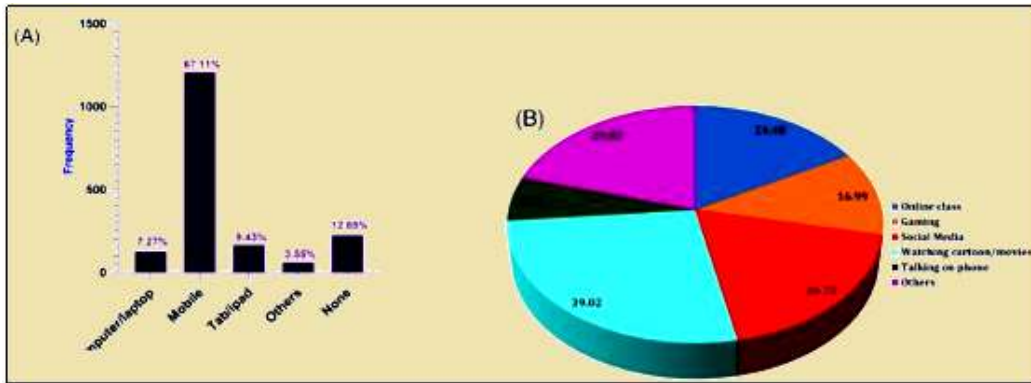
इस अध्ययन के लिए सांख्यिकीय विश्लेषण आर (आर कोर टीम, 2020) सॉफ्टवेयर का उपयोग करके आयोजित किए गए थे। गैजेट के उपयोग और सामाजिक-जनसांख्यिकीय विशेषताओं के बीच संबंध का आकलन करने के लिए पियर्सन के सहसंबंध गुणांक का उपयोग किया गया था। ची-स्क्वायर आँकड़ों का उपयोग संघों के महत्व को निर्धारित करने के लिए किया गया था, जिसमें .05 से नीचे पी-वैल्यू वाले परिणामों को गैजेट उपयोग पैटर्न के संबंध में

सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण माना जाता था। गैजेट के उपयोग के विभिन्न प्रकारों और उद्देश्यों को दर्शाने के लिए विशिष्ट ग्राफिकल अभ्यावेदन का उपयोग किया गया। आंकड़े तैयार करने के लिए ग्राफपैड प्रिज्म (ग्राफपैड, सैन डिएगो, सीए) सॉफ्टवेयर का उपयोग किया गया था।
इसके अलावा, बाइनरी लॉजिस्टिक रिग्रेशन के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों पर गैजेट के उपयोग के प्रभाव की जांच की गई। प्रत्येक मामले को लॉजिस्टिक रिग्रेशन विश्लेषण के अधीन किया गया था, जहां गैजेट के उपयोग का समय स्वतंत्र चर के रूप में और स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं आश्रित चर के रूप में कार्य करती थीं। कई स्वास्थ्य समस्याओं पर गैजेट के उपयोग के प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए लॉजिस्टिक रिग्रेशन मॉडल लागू किया गया था। गैजेट के उपयोग के समय की विभिन्न श्रेणियों के सांख्यिकीय महत्व को निर्धारित करने के लिए 5% के महत्व स्तर का उपयोग किया गया था। संपूर्ण विश्लेषण आर संस्करण 3.6.3 का उपयोग करके आयोजित किया गया था।

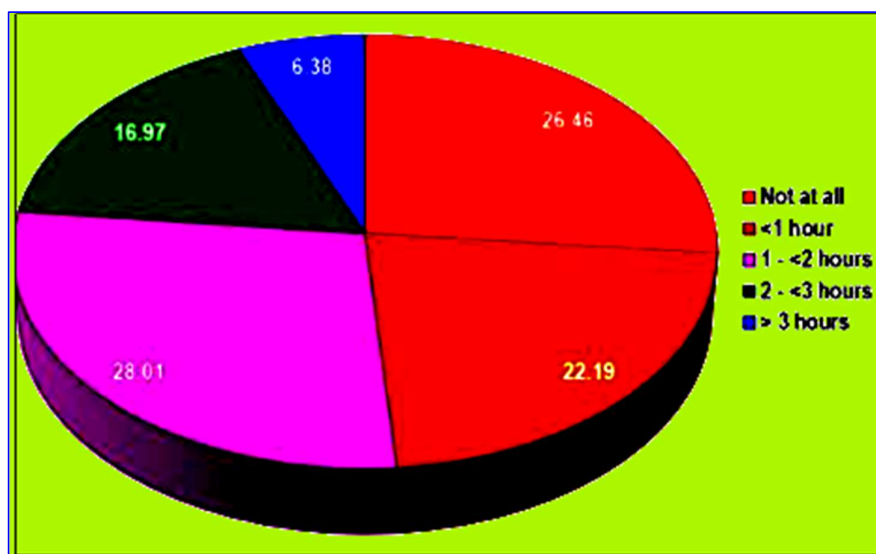
VII. उत्तरदाताओं की सामाजिक-जनसांख्यिकीय विशेषताएं

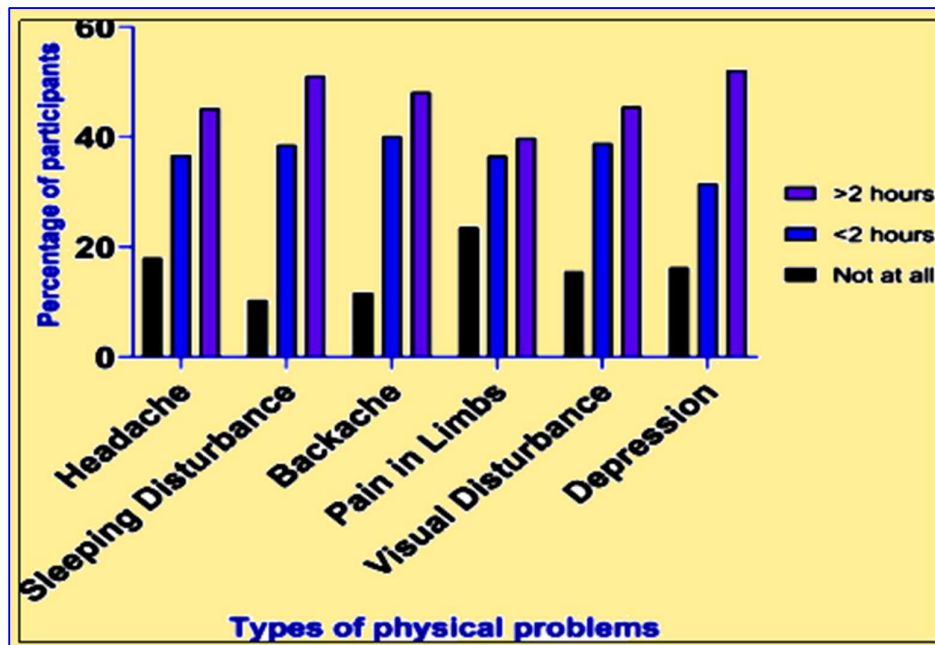
गैजेट के उपयोग के संबंध में, पुरुष छात्रों ने अपनी महिला समकक्षों (85.52%) की तुलना में उच्च स्तर की रुचि (89.25%) प्रदर्शित की। उत्तरदाताओं में से, अधिकांश (70.3%) कला स्ट्रीम में नामांकित थे, उसके बाद विज्ञान (12.4%) और वाणिज्य (17.4%) स्ट्रीम में नामांकित थे। जबकि वाणिज्य और विज्ञान माध्यम स्कूलों के प्रतिभागियों का एक महत्वपूर्ण अनुपात (>90%) गैजेट्स से जुड़ा हुआ था, कला स्ट्रीम प्रतिभागियों का एक उल्लेखनीय प्रतिशत (>31%) नहीं था (पी-वैल्यू <0.001)। ग्रामीण, उपनगरीय और शहरी क्षेत्रों में रहने वाले व्यक्तियों में गैजेट के बढ़ते उपयोग (पी-वैल्यू = 0.0002) की एक स्पष्ट प्रवृत्ति देखी गई।
व्यक्तियों की मासिक घरेलू आय के स्तर में वृद्धि (पी-वैल्यू <0.0001) के रूप में उन्नत गैजेट उपयोग के समान पैटर्न देखे गए। विशेष रूप से, लगभग सभी प्रतिभागी (>93%) जिनके माता-पिता के पास स्नातक डिग्री या उच्चतर डिग्री है, गैजेट का उपयोग करते हुए पाए गए। इसके अलावा, मोटे (93.58%) के रूप में वर्गीकृत व्यक्तियों ने कम वजन (84.26%) के रूप में वर्गीकृत लोगों की तुलना में गैजेट उपयोग की उच्च दर प्रदर्शित की।

VIII गैजेट्स विविधता

87% से अधिक व्यक्तियों ने किसी न किसी क्षमता में इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करने की बात स्वीकार की। इन उपकरणों में, स्मार्टफोन प्रमुख पसंद के रूप में उभरा, जिसमें 67.11% प्रतिभागियों ने विभिन्न उद्देश्यों के लिए इस उपकरण को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल किया। लगभग 39% उत्तरदाताओं ने कार्टून या फिल्में देखने के लिए अपने उपकरणों का उपयोग किया, इसके बाद सोशल मीडिया (27%) और वीडियो गेम (17%) में भागीदारी का उपयोग किया। विशेष रूप से, 24.48% प्रतिभागियों ने इन उपकरणों को ऑनलाइन सीखने के उद्देश्यों के लिए नियोजित किया। प्रतिभागियों के एक छोटे हिस्से (8.74%) ने नियमित संचार के लिए इन उपकरणों का उपयोग किया।

चित्र संख्या 1 गैजेट का उपयोग; (ए) उन प्रतिभागियों की समरूपता जिन्होंने सेलफोन, टैबलेट डिवाइस, पीसी या लैपटॉप, या अन्य इलेक्ट्रॉनिक्स का उपयोग किया। (बी) उन उद्देश्यों की प्रकृति जिनके लिए स्कूली बच्चे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करते हैं

IX परिणाम

2022 की तुलना में 2023 में, व्यक्तियों ने अपने गैजेट का उपयोग करके अधिक समय बिताया। 2022 में, केवल 33.50% प्रतिभागियों ने डिवाइस के उपयोग के लिए प्रतिदिन न्यूनतम 2 घंटे समर्पित करने की सूचना दी, लेकिन 2023 में यह प्रतिशत बढ़कर 53% से अधिक हो गया। उपयोगकर्ताओं का अनुपात पिछले वर्ष की तुलना में 2023 में उपकरणों पर 6 घंटे से अधिक खर्च तीन गुना हो गया। 2022 में, प्रतिभागियों के एक बड़े हिस्से (47.20%) ने गैजेट उपयोग के लिए प्रति दिन 1 से 2 घंटे आवंटित किए; हालाँकि, 2023 तक, लंबे समय तक उपयोग की ओर एक उल्लेखनीय बदलाव स्पष्ट था, केवल 33.72% लोग उपकरणों पर प्रतिदिन 1 से 2 घंटे खर्च करते थे। इसके साथ ही, प्रतिभागियों ने बाहरी गतिविधियों जैसे खेल खेलना, घूमना और शारीरिक व्यायाम में संलग्न होने के प्रति कम रुझान प्रदर्शित किया। लगभग 23% प्रतिभागी 2 घंटे से अधिक समय तक बाहरी गतिविधियों में लगे रहे, जबकि 26.46% ने नियमित रूप से न्यूनतम समय बाहर बिताया। केवल 23.35% प्रतिभागी 2 घंटे से अधिक समय तक बाहरी गतिविधियों में लगे रहे।

चित्र संख्या. 2 प्रतिभागियों द्वारा बिताए गए समय का बाहरी गतिविधियों का पैटर्न

प्रतिभागियों को सिरदर्द, नींद में खलल, पीठ दर्द, अंगों में परेशानी, दृष्टि में गड़बड़ी और अवसाद सहित शारीरिक असुविधाओं का सामना करना पड़ा। इस अध्ययन ने नंदुरबार जिले में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के उपयोग और कॉलेज के छात्रों की सामाजिक-जनसांख्यिकीय विशेषताओं के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध स्थापित किया। निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि नंदुरबार जिले में पुरुष कॉलेज के छात्रों ने इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के उपयोग के लिए उच्चतम प्रवृत्ति प्रदर्शित की।

चित्र संख्या. डिवाइस के अत्यधिक उपयोग से होने वाली 3 प्रकार की शारीरिक समस्याएं

महत्वपूर्ण बात यह है कि तकनीकी संसाधनों तक वर्तमान पहुंच में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के उपयोग के संबंध में कोई लैंगिक पूर्वाग्रह नहीं है। लिंग और मोबाइल/इंटरनेट की लत पर पहले के शोध से मिश्रित परिणाम मिले हैं, कुछ अध्ययनों से पुरुषों में और अन्य महिलाओं में उच्च प्रसार का संकेत मिलता है। हालाँकि, हाल की जाँच से पता चलता है कि पुरुष छात्र अपनी महिला समकक्षों की तुलना में प्रौद्योगिकी की लत के प्रति तीन गुना अधिक संवेदनशील होते हैं, साथ ही पुरुष विस्तारित गैजेट उपयोग अवधि के लिए प्राथमिकता भी प्रदर्शित करते हैं। इसके अतिरिक्त, यह प्रदर्शित किया गया है कि वियतनामी युवाओं में, अत्यधिक गैजेट/इंटरनेट उपयोग की संवेदनशीलता उनकी सामाजिक-जनसांख्यिकीय विशेषताओं से महत्वपूर्ण रूप से जुड़ी हुई है।

निष्कर्ष:

इस अध्ययन के निष्कर्षों से इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के उपयोग और शैक्षिक उपलब्धि और लिंग दोनों के बीच पर्याप्त संबंध का पता चलता है। पुरुष छात्र अपनी महिला समकक्षों की

तुलना में प्रौद्योगिकी के उपयोग के प्रति अधिक झुकाव प्रदर्शित करते हैं। डिवाइस के उपयोग की सीमा इंटरनेट और संबंधित ऑनलाइन सेवाओं की पहुंच से भी प्रभावित होती है, जो उत्तरदाताओं की सामाजिक आर्थिक स्थिति से प्रभावित कारक है। इसी तरह, शहरी क्षेत्रों के छात्र ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में प्रौद्योगिकी के साथ अधिक व्यापक रूप से जुड़ते हैं। अफसोस की बात है कि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के व्यापक उपयोग ने शारीरिक और मानसिक कल्याण दोनों पर उल्लेखनीय प्रभाव डाला है। मनोरंजन के ढेरों विकल्पों को देखते हुए, युवा अक्सर अपना ख़ाली समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को समर्पित करते हैं। किशोरों के बीच गैजेट के उपयोग के बढ़ते प्रचलन को सिरदर्द और नींद की गड़बड़ी सहित विभिन्न शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं से जोड़ा गया है। वर्तमान और आने वाली पीढ़ियों के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए, माता-पिता को अपने बच्चों के डिवाइस उपयोग पर उचित सीमा निर्धारित करने के बारे में अधिक सतर्क रहना चाहिए। छात्रों को अधिक शारीरिक गतिविधि और बाहरी मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य जागरूकता पहल शुरू करने से घर और शैक्षिक वातावरण दोनों में छात्रों के लिए परामर्श शुरू करने में सुविधा हो सकती है। कॉलेज के छात्रों को प्रभावी समय प्रबंधन रणनीतियों से लैस करना सर्वोपरि है। इसके अलावा, इस मुद्दे की गहरी समझ हासिल करने और परिणामस्वरूप अधिक सटीक हस्तक्षेप लागू करने के लिए व्यापक शोध आवश्यक है।

संदर्भ

1. शाह, ए. और सालुंके, डी., 2017. विश्वविद्यालय के छात्रों पर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के उपयोग और प्रभावों पर एक अध्ययन: नंदुरबार जिले का एक केस अध्ययन। शिक्षा में वैज्ञानिक अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 14(1), पीपी.22-29। आईएसएसएन: 0976-2183.
2. नेमाडे, ए. और चव्हाण, ए., 2016. विश्वविद्यालय के छात्रों के समग्र शैक्षणिक प्रदर्शन पर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फार्मास्युटिकल एंड बायोमेडिकल रिसर्च, 5(2), पीपी.73-80। आईएसएसएन: 2230-7885।
3. शेठ, आर., 2017. कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच मोबाइल फोन और इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का उपयोग और उनके जीवन पर इसका प्रभाव: अहमदाबाद शहर में एक अनुभवजन्य अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सिविल इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, 8(3), पीपी.156-164। आईएसएसएन: 0976-6308।
4. डौल्तानी, एच., 2017. कॉलेज के छात्रों पर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग और प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बेसिक साइंसेज एंड एप्लाइड रिसर्च, 5(2), पीपी.184-192। आईएसएसएन: 2250-0834.

5. जमुनरानी, आर. और गायत्री, आर., 2016. इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के उपयोग का प्रभाव। एप्लाइड इंजीनियरिंग रिसर्च के इंटरनेशनल जर्नल, 11(3), पीपी.1913-1923। आईएसएसएन: 0973-4562.
6. उदयकुमार, पी., 2017. तिरुपुर जिले के उच्च माध्यमिक छात्रों के शिक्षा प्रदर्शन पर इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स की लत का प्रभाव। एप्लाइड इंजीनियरिंग रिसर्च के इंटरनेशनल जर्नल, 12(6), पीपी.2256-2262। आईएसएसएन: 0973-4562.
7. धावले, पी. और थेटे, एस., 2016. छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन में इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के बढ़ते उपयोग का प्रभाव। विज्ञान और प्रौद्योगिकी में नवीनतम अनुसंधान का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 5(4), पीपी.14-18। आईएसएसएन: 2278-5299.
8. तुपारे, ए., सिंह, ए. और चित्रे, पी., 2016. कॉलेज जाने वाले छात्रों पर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के उपयोग पर प्रभाव-इंजीनियरिंग छात्रों के विशेष संदर्भ में। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग एनालिसिस एंड रिसर्च, 8(3), पीपी.32-39। आईएसएसएन: 2320-2885।
9. अग्रवाल, जी. और अग्रवाल, यू., 2017. विश्वविद्यालय के छात्रों में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण के उपयोग पर प्रभाव-मुंबई विश्वविद्यालय का एक केस अध्ययन। कंप्यूटर विज्ञान और सूचना प्रौद्योगिकी के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 8(4), पीपी.2602-2608। आईएसएसएन: 2279-0764.
10. प्रशांत, पी., सिंगला, वाई. और वशिष्ठ, के., 2016. इंटरनेट का उपयोग और विश्वविद्यालय के छात्रों पर इसका भावनात्मक प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंटिफिक एंड इंजीनियरिंग रिसर्च, 7(3), पीपी.1691-1694। आईएसएसएन: 2229-5518.